INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 14
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Quédate en casa

ORIENTACIONES PARA CONTINUAR FORTALECIENDO TU PROYECTO DE VIDA.
GRADOS: 11°.
HABILIDAD GENERAL: TOMA RESPONSABLE DE DECISIONES
HABILIDAD ESPECÍFICA: AUTOCONCIENCIA

¿EFECTO MARIPOSA?

(Describir mi forma de ser y elegir qué quiero mejorar.)

Mi forma de Ser

La lista que se presenta a continuación menciona pares de frases que describen diferentes formas de ser. En cada par, elige la frase que mejor te describa, aquella que se presenta la mayor parte del tiempo, subráyala y da un ejemplo breve de cómo esa frase te describe mejor. Si ninguna de las dos frases presentadas te describe, puedes dejarlas sin señalar.

1. Me gustan las experiencias nuevas / Me gustan las rutinas.

ANSAR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 14
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

2. Pongo atención a los detalles y el orden. / Soy relajado y no me preocupo por las cosas pequeñas.

---

3. Soy extrovertido y social. / Soy introvertido y prefiero estar solo o en grupos pequeños.

---

4. Me gusta expresar mis emociones. / Prefiero guardarme mis emociones.

---

5. Me gusta estar alrededor de gente como yo. / Me gusta estar alrededor de gente distinta a mí.

---

6. Yo propongo ideas y planes nuevos y los demás me siguen. / Yo sigo ideas y planes que otros proponen.

---

7. Soy amable y cálido. / Soy reservado y no afectuoso.

ANSAR

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 14
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

¿Qué me gustaría cambiar de mi forma de Ser?

En las líneas que encontrarás a continuación, escribe dos aspectos de tu personalidad que te gustaría mejorar. Pueden ser aspectos que hayas marcado en las preguntas anteriores u otros rasgos que se te ocurran. Por ahora, no escribas nada en los recuadros de la derecha; los vas a necesitar para la próxima actividad.

1,_____

2._____

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 14
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

Quédate en casa

HÁBITO: 4	**PENSAR EN GANAR – GANAR**
PREGUNTA	¡Todos tenemos las mismas oportunidades!
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	Implementar una actitud positiva de ganar – ganar en todas las situaciones de la vida.
TIPO DE ACTIVIDAD	Individual
FUENTE	Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Sean Covey.1998
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD	1 hora y 30 minutos
CONCEPTOS, DEFINICIONES	Abundancia, beneficio mutuo.

INTRODUCCIÓN

Pensar ganar-ganar es una actitud positiva ante la vida, un marco de referencia mental que dice que no solo uno debe ganar, busca el triunfo colectivo. Tiene la creencia de que todos somos iguales.

Existe también la actitud ganar-perder. El tótem que incluye las actitudes siguientes: utilizar a otras personas física o emocionalmente para sus propios fines egoístas, tratar de avanzar a expensas de los demás, sentir envidia por los triunfos de otros, insistir con siempre salirte con la tuya, desinterés por los sentimientos de los demás, difundir rumores de otra persona.

El perder-ganar el tapete, en esta actitud los demás te aplican la técnica anterior y si ves la vida de esta manera los demás te van a pisotear, te harán mucho daño y serás abusado constantemente.

El perder-perder esta manera de pensar es la más destructiva de todas y es igual a si me estoy hundiendo, me hundiré contigo.

Ganar-ganar: El buffet en que puedes comer todo lo que puedas. Para poder tener esta mentalidad es necesario que primero ganes la victoria privada, ya que si te sientes extremadamente seguro poco a poco te sentirás amenazado por los demás y será más difícil disfrutar los éxitos de los demás.

Existen dos enemigos potenciales de esta mentalidad que son:

Líder en Mí

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 14
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

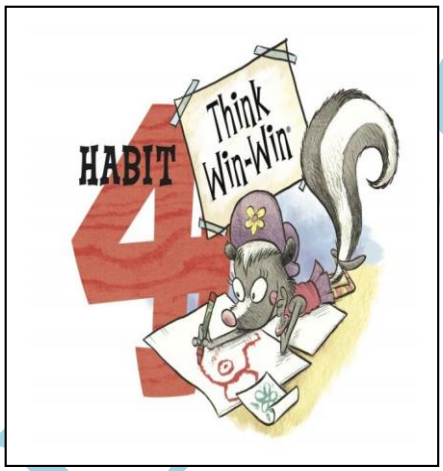
Competir y comparar.

Fortalece tus conocimentos.

- ✓ La competencia puede ser saludable en el caso de utilizarla para mejorar nuestra vida pero en el momento en que se le relaciona con la autoestima comienza a ser un verdadero problema, ya que si pierdes en la competencia te verás afectado en tu estado de ánimo y por ende dejaremos de disfrutar la vida.
- ✓ El comparar es un problema muy parecido al de competir. Y es que el compararnos con los demás siempre nos va a dar malas noticias ya que siempre hay alguien que es más listo, más rápido, más popular y asimismo siempre habrá alguien que es menos audaz, menos inteligente o menos agradable. Es una pérdida de tiempo y lo único que trae como resultado es aminorar la confianza en nosotros mismos y por consecuencia la mentalidad de ganar-ganar se convierte en un ideal y no en una forma de pensar.

ACTIVIDAD: Lee la historia y reflexiona.

HÁBITO 4. PENSAR GANAR - GANAR EL HÁBITO DEL BENEFICIO MUTUO. TODO PUEDEN GANAR LILY PLANTA UN HUERTO



Cuando Lily Mofeta era pequeña, le gustaba visitar el huerto de la señora Búho.

Había tantas cosas curiosas que ver: pepinos, rábanos, zanahorias, pimientos, judías, lechugas…

Una tarde, Lily le dijo a su mama: -Me gustaría que tuviéramos un huerto como el de la señora Búho.

-A mí también - le contesto su madre -, pero plantar un huerto lleva mucho tiempo y trabajo.

-Bueno, yo haré todo el trabajo - propuesto Lily-. Lo prometo.

-No….,no creo que sepas el trabajo que supone plantar un huerto-le explicó su madre

-. Primero hay que preparar la tierra. Luego, plantar las semillas, quitar las malas hierbas y regar casi todos los días. Al final terminaré haciendo yo casi todo el trabajo, y estos días estoy demasiado ocupada.

Pero mamá…De verdad que quiero tener un huerto-insistió–Lily, y casi parecía que iba a llorar.

Bueno–dijo su madre-, algún día plantaremos algo más fácil, como….una parcela de fresas, que no da tanto

trabajo. ¡Y las fresas son deliciosas¡

Pero Lily no quería esperar. Quería tener un huerto ahora. A media noche, Lily se despertó con una gran idea.

Corrió hacia su escritorio y le escribió una nota a su mamá con su lápiz favorito:

Querida Mamá: Si me dejas tener un huerto, yo:

- Plantaré hortalizas y fresas
- Regaré y limpiaré las plantas
- Hortalizas y fresas muy buenas.

Te quiero Lily.

A la mañana siguiente, Lily salió de su cuarto y le dio la nota a su madre.

-Lily…-le dijo ésta-, veo que de verdad quieres tener un huerto. Hizo una pausa y añadió:-Bueno, si prometes hacer tú la mayor parte del trabajo para tener tu huerto, y yo tengo fresas para comer, me parece que tu plan es justo. Las dos salimos ganando.

¿Cuándo quieres empezar?

¡Ahora mismo! – respondió Lily.

Esa misma tarde las dos rastrillaron la tierra y plantaron las semillas. El padre de Lily puso un espantapájaros. Y luego, cuando sus padres se fueron, Lily siguió trabajando en el huerto.

Durante todo el verano Lily estuvo regando y quitando las hierbas, limpiando y volviendo a regar, como le había prometido a su madre. Era agotador. Feti la ayudaba

-o eso intentaba, cuando no estaba estorbando -. Cada vez que regaba las plantas, terminaba empapado.

Lily siempre tenía que decirle que no sacara las zanahorias para ver cómo estaban creciendo.

Al fin, empezaron a surgir unos brotes de la tierra. Varias semanas más, y ya se empezaban a ver algunas hortalizas. Y también algunas fresas.

Cuando llego la época de la cosecha, Lily y Feti recogieron un montón de hortalizas

Líder en MI

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 14
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

y fresas, y las llevaron a casa.

-¡Vaya! –Exclamó su madre - ¡verduras y fresas frescas! Ya no tendré que comprar hortalizas en la tienda… Y es más sano comer verduras frescas del propio huerto.

¡Hicimos un buen trato!

Esa noche, Lily, Feti, y papá y mamá Mofeta comieron sopa de verduras y tarta de fresas. -¡Que fresas tan buenas! Deliciosas…Estoy orgullosa de ti, Lily-le dijo su madre-.Has trabajado todo el verano, haciéndolo tú casi todo en el huerto, como habías prometido. Y gracias a ti también, Feti.

-Me alegra que estés contenta – le dijo Lily.

-Se me ocurre que a lo mejor planto un jardín de flores – dijo su madre.

-¿Estás segura, mamá? – Pregunto Lily-. Plantar un jardín lleva mucho tiempo y trabajo. No creo que sepas el trabajo que supone…

Responde las preguntas :

1. ¿En qué situaciones te sientes que estas con más frecuencia en:
   - ✓ Ganar-perder_____
   - ✓ perder–ganar_____
   - ✓ perder–perder_____
   - ✓ ganar–ganar._____

2. ¿Cuándo estas en una competencia que es lo que más se te viene a la mente?

_____
_____
_____
_____

Líder en Mí

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
TALLER N°. 14
BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROYECTO DE VIDA - ANSAR 2020
Septiembre de 2020

PROYECTO DE VIDA

_____

EVALUACIÓN

AUTOEVALUACION

1. Ubica un aspecto de tu vida en donde más luches con las comparaciones. Escribe los que más debes mejorar

2. Siprácticasdeportes,demuestraelespíritudeportivo.Escríbeleunmensajeaal guiendetu equipo u otro

3. Sin importar el juego cuando pierdes cuál es tu forma de reaccionar. Descríbelo y cuál será la solución después de aprender el **hábito 4**

4. Piensa en una persona a la que consideres un modelo de Ganar-Ganar.

5. ¿Qué hay en esa persona que más admiras?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Líder en MI